附件2

2022-2023年云南省首届校园体能比赛竞赛规程

一、主办单位

云南省学生体育协会

二、承办单位

云南农业大学

三、协办单位

云南合一体育

四、竞赛时间及形式

1. 分区赛（各高校赛区）预赛

时间：2022年10月30日—12月30日

形式：分区赛采用线上乐动力APP进行线上比赛；

1. 总决赛

报名时间：另行通知

比赛时间：另行通知

参赛队伍：获得云南赛区各组别前8名的学校参加

比赛形式：总决赛采用线下比赛形式

比赛地点：云南农业大学

**五、竞赛分组及项目**

（一）竞赛分组

1.大学体育专业组男子、女子、团体

2.大学体育非专业组男子、女子、团体

3.高职高专组男子、女子、团体

（二）竞赛项目设置

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **个人赛（大学非体育专业组、高职高专组男子组）** | | |
| **序号** | **动作** | **标准** |
| **单元一** | | |
| 1 | 高脚杯深蹲 | 20次、20KG |
| 2 | 折返跑 | 左右折返4趟 |
| 3 | 悬垂抬膝 | 30次 |
| 4 | 沙包搬运 | 28米、30KG |
| **单元二** | | |
| 1 | 波比跳过杠 | 20次，每边10次 |
| 2 | 墙球 | 20次、20磅 |
| 3 | 跳过跳箱 | 15次、24寸 |
| 第三轮 | | |
| 1 | 风阻单车 | 3分钟最大卡路里 |
| **个人赛（大学非体育专业组、高职高专组女子组）** | | |
| **序号** | **动作** | **标准** |
| **单元一** | | |
| 1 | 高脚杯深蹲 | 20次、15KG |
| 2 | 折返跑 | 左右折返4趟 |
| 3 | 悬垂抬膝 | 30次 |
| 4 | 沙包搬运 | 28米、20KG |
| **单元二** | | |
| 1 | 波比跳过杠 | 20次，每边10次 |
| 2 | 墙球 | 20次、10磅 |
| 3 | 跳过跳箱 | 15次、24寸 |
| **单元三** | | |
| 1 | 风阻单车 | 3分钟最大卡路里 |
| **个人赛（大学体育专业组男子组）** | | |
| **序号** | **动作** | **标准** |
| **单元一** | | |
| 1 | 站姿肩推 | 30KG、12次 |
| 2 | 壶铃摆动 | 20磅、15次 |
| 3 | 墙球 | 20磅、30次 |
| 4 | 沙包过肩 | 30KG、30次 |
| **单元二** | | |
| 1 | 颈前深蹲 | 40KG、30次 |
| 2 | 单腿下蹲 | 左右各8次 |
| 3 | 引体向上 | 22次 |
| 4 | 沙包搬运 | 28米、30KG |
| **单元三** | | |
| 1 | 风阻单车 | 4分钟最大卡路里 |
| **个人赛（大学体育专业组女子组）** | | |
| **序号** | **动作** | **标准** |
| **单元一** | | |
| 1 | 站姿肩推 | 25KG、12次 |
| 2 | 壶铃摆动 | 15磅、15次 |
| 3 | 墙球 | 15磅、30次 |
| 4 | 沙包过肩 | 20KG、30次 |
| **单元二** | | |
| 1 | 颈前深蹲 | 25KG、30次 |
| 2 | 单腿下蹲 | 左右各8次 |
| 3 | 引体向上 | 12次 |
| 4 | 沙包搬运 | 28米、20KG |
| **单元三** | | |
| 1 | 风阻单车 | 4分钟最大卡路里 |
| **团体赛（大学体育专业组、非体育专业组、高职高专组）2男2女** | | |
| **序号** | **动作** | **标准** |
| **单元一** | | |
| 1 | 搬运重物 | 20KG药球10个、10KG药球6个 |
| 2 | 同步跳箱 | 20次、24寸 |
| 3 | 墙球接力 | 100次、男20磅、女15磅 |
| 4 | 长沙袋负重深蹲 | 20次、120KG |
| 5 | 长沙袋负重行 | 28米、120KG |
| **单元二** | | |
| 1 | 引体向上接力 | 60次 |
| **单元三** | | |
| 1 | 风阻单车接力 | 150卡路里 |

六、参赛要求

（一）以学校为单位组队参赛，每队可报领队1人，主教练1人、助理教练1人（需具备云南省校园体能教练员资格）。

（二）各单位严格按照分区赛（预赛）取得的名次按照名额分配进行报名，团体赛3人。每名队员只能代表一个组别进行参赛。

（三）参赛运动员报名时必须持有医院或参赛单位医务室出具的健康证明。

（四）参赛队伍领队、教练、运动员必须自行办理比赛期间的“人身意外伤害”保险。

（五）参赛运动员须持自行打印的资格证供大会核验。

六、竞赛办法

（一）竞赛规则：《云南省校园体能竞赛规则》。

（二）各单项采用每轮加分制，名次为从低到高。

（三）各队须着比赛服参赛。

七、成绩评定与录取名次

（一）各组别按照成绩录取前8名，颁发证书，前3名颁发奖牌，其余运动员颁发证书。

（二）设优秀组织奖、优秀教练员奖、优秀裁判员奖，具体办法另行通知。

八、运动员注册

（一）参赛运动员所在学校的须由教练员统一于报名发起后5天内登录云南省学生体育协会网站http://www.ynxstx.com进行运动员网上注册。

（二）注册时，需按要求填写运动员信息、上传参赛运动员本人的近期免冠一寸照片（照片需根据网站要求调整尺寸大小）等有关材料。

（三）参赛运动员在赛前必须完成注册工作，并自行打印运动员资格证，未注册的运动员严禁参赛。

（四）联系方式：云南省学生体育协会；联系人：黄心学、周莉；联系电话：0871—63630600，13888473009（周一至周五9:30—16:00）。

（五）参赛运动员首次注册后，不得代表其他学校再行注册参加比赛。

（六）注册时效期为一年。

九、比赛申诉

（一）比赛中，如运动员对裁判员的裁决有异议，由领队或教练员在成绩公示2天内向仲裁委员会提出申诉，同时缴纳申诉费人民币800元。

（二）成绩在规则误差范围之外，仲裁可重新更正成绩并退还申诉费；成绩在规则允许的误差范围之内的，保留原始成绩，申诉费不予退还。

（三）仲裁委员会的判决为终审裁决。

十、未尽事宜，另行通知

附件2.1竞赛项目

附件2.2竞赛规则

附件2.3自愿参赛责任书

附件2.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **个人赛（大学非体育专业组、高职高专组男子组）** | | |
| **序号** | **动作** | **标准** |
| **单元一** | | |
| 1 | 高脚杯深蹲 | 20次、20KG |
| 2 | 折返跑 | 左右折返4趟 |
| 3 | 悬垂抬膝 | 30次 |
| 4 | 沙包搬运 | 28米、30KG |
| **单元二** | | |
| 1 | 波比跳过杠 | 20次，每边10次 |
| 2 | 墙球 | 20次、20磅 |
| 3 | 跳过跳箱 | 15次、24寸 |
| 第三轮 | | |
| 1 | 风阻单车 | 3分钟最大卡路里 |
| **个人赛（大学非体育专业组、高职高专组女子组）** | | |
| **序号** | **动作** | **标准** |
| **单元一** | | |
| 1 | 高脚杯深蹲 | 20次、15KG |
| 2 | 折返跑 | 左右折返4趟 |
| 3 | 悬垂抬膝 | 30次 |
| 4 | 沙包搬运 | 28米、20KG |
| **单元二** | | |
| 1 | 波比跳过杠 | 20次，每边10次 |
| 2 | 墙球 | 20次、10磅 |
| 3 | 跳过跳箱 | 15次、24寸 |
| **单元三** | | |
| 1 | 风阻单车 | 3分钟最大卡路里 |
| **个人赛（大学体育专业组男子组）** | | |
| **序号** | **动作** | **标准** |
| **单元一** | | |
| 1 | 站姿肩推 | 30KG、12次 |
| 2 | 壶铃摆动 | 20磅、15次 |
| 3 | 墙球 | 20磅、30次 |
| 4 | 沙包过肩 | 30KG、30次 |
| **单元二** | | |
| 1 | 颈前深蹲 | 40KG、30次 |
| 2 | 单腿下蹲 | 左右各8次 |
| 3 | 引体向上 | 22次 |
| 4 | 沙包搬运 | 28米、30KG |
| **单元三** | | |
| 1 | 风阻单车 | 4分钟最大卡路里 |
| **个人赛（大学体育专业组女子组）** | | |
| **序号** | **动作** | **标准** |
| **单元一** | | |
| 1 | 站姿肩推 | 25KG、12次 |
| 2 | 壶铃摆动 | 15磅、15次 |
| 3 | 墙球 | 15磅、30次 |
| 4 | 沙包过肩 | 20KG、30次 |
| **单元二** | | |
| 1 | 颈前深蹲 | 25KG、30次 |
| 2 | 单腿下蹲 | 左右各8次 |
| 3 | 引体向上 | 12次 |
| 4 | 沙包搬运 | 28米、20KG |
| **单元三** | | |
| 1 | 风阻单车 | 4分钟最大卡路里 |
| **团体赛（大学体育专业组、非体育专业组、高职高专组）2男2女** | | |
| **序号** | **动作** | **标准** |
| **单元一** | | |
| 1 | 搬运重物 | 20KG药球10个、10KG药球6个 |
| 2 | 同步跳箱 | 20次、24寸 |
| 3 | 墙球接力 | 100次、男20磅、女15磅 |
| 4 | 长沙袋负重深蹲 | 20次、120KG |
| 5 | 长沙袋负重行 | 28米、120KG |
| **单元二** | | |
| 1 | 引体向上接力 | 60次 |
| **单元三** | | |
| 1 | 风阻单车接力 | 150卡路里 |

附件2.2

云南省首届校园体能比赛竞赛规则

1. 大学非体育专业组、高职高专组

男子组

单元一：

1. **竞赛动作**
2. 高脚杯深蹲：20次（20KG）
3. 折返跑：左右折返4趟
4. 悬垂抬膝：30次
5. 沙包搬运：28米（30KG）
6. **竞赛方式**
7. 一轮计时——无时限
8. 动作标准
9. 高脚杯深蹲

运动员可用任意方式将哑铃从地面拉起，站直后，双手托住哑铃。托起哑铃，哑铃最上位置不得低于肩膀，否则无效。站直托起哑铃到正确位置为初始动作。下蹲至底部时，髋关节必须低于膝关节，站直时踝膝髋三个关节必须完全伸展，如未蹲至最底部或未站直及哑铃位置不对，将视为无效动作。

1. 折返跑

运动员可用任意脚步进行跑动，用手将标志物打翻。用其他部位将标志物打翻视为无效动作。

1. 悬垂抬膝

运动员从悬挂位置开始，抬腿时膝盖必须高于髋关节，下摆时双脚必须回到单杠后方。

1. 沙包搬运

运动员将沙包搬起，将沙包搬运至起点。搬运过程中到起点。沙包不得离开身体，否则视为无效动作。重新回到搬运点进行搬运。

1. **完赛成绩**
2. 记录完赛时间，保留两位小数。
3. 如完赛成绩相同，则名次并列。
4. **计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

单元二：

1. **竞赛动作**
2. 波比跳过杠：20次，每边10次。
3. 墙球：20次（20磅）
4. 跳过跳箱：15次（24寸）
5. **竞赛方式**
6. 一轮计时——无限时
7. 动作标准
8. 波比跳过杠

运动员波比俯身向下时双脚同时向后跳，胸部腹部与大腿需完全触碰地面，站起时，可单脚或双脚站起，跳过杠铃时需双脚起跳，双脚同时落地，单脚起跳或单脚落地视为无效动作。

1. 墙球

运动员将球拿起下蹲至底部，站直后将球投向球靶，药球必须高于球靶中心位置，并且必须触碰球靶，否则视为无效动作，下蹲到底部时臀部必须低于膝关节，否则视为无效动作。

1. 跳过跳箱

运动员面向跳箱，双脚同时起跳，双脚同时站在跳箱上，不要求身体站直，跳下或走下跳箱另一侧，重复以上动作。

**（三）完赛成绩**

1.记录完赛时间，保留两位小数。

2.如完赛成绩相同，则名次并列。

**（四）计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

单元三：

1. **竞赛动作**

风阻单车：3分钟最大卡路里

1. **竞赛方式**
2. 规定时间内最大卡路里
3. 动作标准

无动作标准，运动员不允许调整显示器。

**（三）完赛成绩**

1.时限：3分钟

2.完赛成绩：如完赛成绩相同，则名次并列。

**（四）计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

总局赛

1. 单元一积分+单元二+单元三积分（积分少排名靠前）
2. 平局决胜，如果积分相同，以单元三成绩进行排名，如再次相同，则排名并列。

女子组

单元一：

**（一）竞赛动作**

1.高脚杯深蹲：20次（15KG）

2.折返跑：左右折返4趟

3.悬垂抬膝：30次

4.沙包搬运：28米（20KG）

**（二）竞赛方式**

1.一轮计时——无时限

2.动作标准

（1）高脚杯深蹲

运动员可用任意方式将哑铃从地面拉起，站直后，双手托住哑铃。托起哑铃，哑铃最上位置不得低于肩膀，否则无效。站直托起哑铃到正确位置为初始动作。下蹲至底部时，髋关节必须低于膝关节，站直时踝膝髋三个关节必须完全伸展，如未蹲至最底部或未站直及哑铃位置不对，将视为无效动作。

（2）折返跑

运动员可用任意脚步进行跑动，用手将标志物打翻。用其他部位将标志物打翻视为无效动作。

（3）悬垂抬膝

运动员从悬挂位置开始，抬腿时膝盖必须高于髋关节，下摆时双脚必须回到单杠后方。

（4）沙包搬运

运动员将沙包搬起，将沙包搬运至起点。搬运过程中到起点。沙包不得离开身体，否则视为无效动作。重新回到搬运点进行搬运。

**（三）完赛成绩**

1.记录完赛时间，保留两位小数。

2.如完赛成绩相同，则名次并列。

**（四）计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

单元二

**（一）竞赛动作**

1.波比跳过杠：20次，每边10次。

2.墙球：20次（10磅）

3.跳过跳箱：15次（24寸）

**（二）竞赛方式**

1.一轮计时——无限时

2.动作标准

（1）波比跳过杠

运动员波比俯身向下时双脚同时向后跳，胸部腹部与大腿需完全触碰地面，站起时，可单脚或双脚站起，跳过杠铃时需双脚起跳，双脚同时落地，单脚起跳或单脚落地视为无效动作。

（2）墙球

运动员将球拿起下蹲至底部，站直后将球投向球靶，药球必须高于球靶中心位置，并且必须触碰球靶，否则视为无效动作，下蹲到底部时臀部必须低于膝关节，否则视为无效动作。

（3）跳过跳箱

运动员面向跳箱，双脚同时起跳，双脚同时站在跳箱上，不要求身体站直，跳下或走下跳箱另一侧，重复以上动作。

**（三）完赛成绩**

1.记录完赛时间，保留两位小数。

2.如完赛成绩相同，则名次并列。

**（四）计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

单元三

**（一）竞赛动作**

风阻单车：3分钟最大卡路里

**（二）竞赛方式**

1.规定时间内最大卡路里。

2.动作标准

无动作标准，运动员不允许调整显示器。

**（三）完赛成绩**

1.时限：3分钟。

2.完赛成绩：如完赛成绩相同，则名次并列。

**（四）计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

总局赛

1.单元一积分+单元二+单元三积分（积分少排名靠前）

2.平局决胜，如果积分相同，以单元三成绩进行排名，如再次相同，则排名并列。

二．大学体育专业组

男子组

单元一

1. **竞赛动作**
2. 站姿肩推：12次（30KG）
3. 壶铃摆动：15次（20磅）
4. 墙球：30次（20磅）
5. 沙包过肩：30次（30KG）
6. **竞赛方式**
7. 一轮计时——无时限
8. 动作标准
9. 站姿肩推

运动员可用任意方式将杠铃从地面拿起，放在肩上后开始做动作。站直上推，肘关节、踝关节、膝关节、髋关节必须完全伸直，杠铃必须在头顶上方或靠后位置，如有任一关节没有完全伸直或杠铃未达到头顶正上或靠后位置则视为无效动作。

1. 壶铃摆动

运动员可用任意方式将壶铃从地面拿起，身体站直，双手手持壶铃于双腿之间，为初始位置。壶铃向前摆动，摆动动双臂于地面平行或高于胸部位置，后摆至两腿平行或两腿后部。否则动作无效。

1. 墙球

运动员将球拿起下蹲至底部，站直后将球投向球靶，药球必须高于球靶中心位置，并且必须触碰球靶，否则视为无效动作，下蹲到底部时臀部必须低于膝关节，否则视为无效动作。

1. 沙包过肩

运动员可用任意方式将沙包从地面拉起，站直后完成沙包过肩，沙包必须过肩后砸地，沙包砸地后运动员需转身重复以上动作，两次沙包过肩需面对不同方向。

**（三）完赛成绩**

1.记录完赛时间，保留两位小数。

2.如完赛成绩相同，则名次并列。

**（四）计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

单元二

1. **竞赛动作**
2. 颈前深蹲：30次（40KG)
3. 单腿下蹲：8次（左右各8次）
4. 引体向上：22次
5. 沙包搬运：28米（30KG）
6. **竞赛方式**
7. 一轮计时——无时限
8. 动作标准
9. 颈前深蹲

运动员用任意动作将杠铃拿起，杠铃必须放在颈部前方，触碰胸肩部位。下蹲至底部时，髋关节必须低于膝关节，站直时踝膝髋三个关节必须完全伸展。如未蹲至要求最底部或完全站直将视为无效动作。

1. 单腿下蹲

运动员单腿站立，单腿下蹲至底部，髋关节必须低于膝关节，站直时踝膝髋三个关节必须完全伸展。如未蹲至要求最底部或完全站直将视为无效动作。单腿抬起，如落下将视为动作无效。

1. 引体向上

上拉结束时必须下巴超过单杠高度，下方到底时必须双臂完全伸直，否则视为无效动作。运动员可使用借力或完全不借力两种方式完成动作，也可以使用正握，或正反握，不得使用反握方式握单杠。

1. 沙包搬运

运动员将沙包搬起，将沙包搬运至起点。搬运过程中到起点。沙包不得离开身体，否则视为无效动作。重新回到搬运点进行搬运。

**（三）完赛成绩**

1.记录完赛时间，保留两位小数。

2.如完赛成绩相同，则名次并列。

**（四）计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

**单元三**

**（一）竞赛动作**

1.风阻单车：3分钟最大卡路里

**（二）竞赛方式**

1.规定时间内最大卡路里。

2.动作标准

无动作标准，运动员不允许调整显示器。

**（三）完赛成绩**

1.时限：4分钟

2.完赛成绩：如完赛成绩相同，则名次并列

**（四）计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

总局赛

1.单元一积分+单元二+单元三积分（积分少排名靠前）

2.平局决胜，如果积分相同，以单元三成绩进行排名，如再次相同，则排名并列。

女子组

单元一

**（一）竞赛动作**

1.站姿肩推：12次（25KG）

2.壶铃摆动：15次（15磅）

3.墙球：30次（15磅）

4.沙包过肩：20次（30KG）

**（二）竞赛方式**

**1.一轮计时——无时限**

**2.动作标准**

（1）站姿肩推

运动员可用任意方式将杠铃从地面拿起，放在肩上后开始做动作。站直上推，肘关节、踝关节、膝关节、髋关节必须完全伸直，杠铃必须在头顶上方或靠后位置，如有任一关节没有完全伸直或杠铃未达到头顶正上或靠后位置则视为无效动作。

（2）壶铃摆动

运动员可用任意方式将壶铃从地面拿起，身体站直，双手手持壶铃于双腿之间，为初始位置。壶铃向前摆动，摆动动双臂于地面平行或高于胸部位置，后摆至两腿平行或两腿后部。否则动作无效。

（3）墙球

运动员将球拿起下蹲至底部，站直后将球投向球靶，药球必须高于球靶中心位置，并且必须触碰球靶，否则视为无效动作，下蹲到底部时臀部必须低于膝关节，否则视为无效动作。

（4）沙包过肩

运动员可用任意方式将沙包从地面拉起，站直后完成沙包过肩，沙包必须过肩后砸地，沙包砸地后运动员需转身重复以上动作，两次沙包过肩需面对不同方向。

**（三）完赛成绩**

1.记录完赛时间，保留两位小数。

2.如完赛成绩相同，则名次并列。

**（四）计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

单元二

**（一）竞赛动作**

1.颈前深蹲：30次（25KG)

2.单腿下蹲：8次（左右各8次）

3.引体向上：12次

4.沙包搬运：28米（20KG）

**（二）竞赛方式**

1.一轮计时——无时限

2.动作标准

（1）颈前深蹲

运动员用任意动作将杠铃拿起，杠铃必须放在颈部前方，触碰胸肩部位。下蹲至底部时，髋关节必须低于膝关节，站直时踝膝髋三个关节必须完全伸展。如未蹲至要求最底部或完全站直将视为无效动作。

（2）单腿下蹲

运动员单腿站立，单腿下蹲至底部，髋关节必须低于膝关节，站直时踝膝髋三个关节必须完全伸展。如未蹲至要求最底部或完全站直将视为无效动作。单腿抬起，如落下将视为动作无效。

（3）引体向上

上拉结束时必须下巴超过单杠高度，下方到底时必须双臂完全伸直，否则视为无效动作。运动员可使用借力或完全不借力两种方式完成动作，也可以使用正握，或正反握，不得使用反握方式握单杠。

（4）沙包搬运

运动员将沙包搬起，将沙包搬运至起点。搬运过程中到起点。沙包不得离开身体，否则视为无效动作。重新回到搬运点进行搬运。

**（三）完赛成绩**

1.记录完赛时间，保留两位小数。

2.如完赛成绩相同，则名次并列**。**

**（四）计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

单元三

**（一）竞赛动作**

风阻单车：4分钟最大卡路里。

**（二）竞赛方式**

1.规定时间内最大卡路里。

2.动作标准

无动作标准，运动员不允许调整显示器。

**（三）完赛成绩**

1.时限：4分钟

2.完赛成绩：如完赛成绩相同，则名次并列。

**（四）计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

总局赛

1.单元一积分+单元二+单元三积分（积分少排名靠前）

2.平局决胜，如果积分相同，以单元三成绩进行排名，如再次相同，则排名并列。

团体赛

大学体育专业组、非体育专业组、高职高专组（2男2女）

单元一

1. **竞赛动作**
2. 搬运重物：搬运药球16个（20KG10个、10KG6个）
3. 同步跳箱：20次（24寸）
4. 墙球接力：100次（男20磅、女15磅）
5. 长沙袋负重深蹲：20次（120KG）
6. 长沙带负重行走：28米（120KG）
7. **竞赛方式**
8. 一轮计时——无时限
9. 动作标准
10. 搬运重物

药球置于地面，运动员从底线出发到达药球放置区，4名运动可同时出发，将药球搬运至出发点。药球搬运时不可手递手接力，只能个人完成搬运。全部搬运结束后，所有队员才可出发下一个任务区。

1. 同步跳箱

所有运动员站在跳箱子前，三名运动员需同时跳上跳箱并站直，当踝膝髋三个关节完全伸直后方可走下或跳下跳箱进行下一次，否则视为无效动作。

1. 墙球接力

药球始于地面，起始位置于深蹲姿势，髋关节低于膝关节，抛掷并击中指定位置即可。如果过高或未触碰到指定位置，则无效。

80次墙球可由一名或多名运动员接力完成，以最后一次完成后球碰到球靶中心位置为计时标准。

1. 长沙袋负重深蹲

四名运动员需将长沙袋放在同一侧肩上，然后同时下蹲至臀部低于膝关节，如任意一名运动员未蹲到臀部低于膝关节位置视为无效动作。站之后所有运动员踝关节、膝关节、髋关节必须完全伸直，如任意一名运动员有任意一个部位未完全伸直或站立过程中毛毛虫掉落，视为无效动作。

1. 长沙袋负重行走

四名运动员负重长沙袋前行至指定位置。

**（三）完赛成绩**

1.记录完赛时间，保留两位小数。

2.如完赛成绩相同，则名次并列。

**（四）计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

单元二

1. **竞赛动作**

引体向上接力：60次

1. **竞赛方式**
2. 一轮计时——无时限
3. 动作标准

上拉结束时必须下巴超过单杠高度，下方到底时必须双臂完全伸直，否则视为无效动作。运动员可使用借力或完全不借力两种方式完成动作，也可以使用正握，或正反握，不得使用反握方式握单杠。60次引体向上可由一名或多名运动员接力完成。

**（三）完赛成绩**

1.记录完赛时间，保留两位小数。

2.如完赛成绩相同，则名次并列。

**（四）计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

单元三

1. **竞赛动作**
2. 风阻单车接力：150卡路里
3. **竞赛方式**
4. 一轮计时——无时限
5. 动作标准

由一名或多名运动员完成，运动员不允许调整显示器。

**（三）完赛成绩**

1.记录完赛时间，保留两位小数。

2.如完赛成绩相同，则名次并列。

**（四）计分规则**

1.成绩排名：运动员以完赛时间快慢进行排名，用时短排名靠前。

2.排名积分：第一名1分，第二名2分，以此类推，积分少排名靠前。

总局赛

1.单元一积分+单元二+单元三积分（积分少排名靠前）

2.平局决胜，如果积分相同，以单元三成绩进行排名，如再次相同，则排名并列。

附件2.3

**自愿参赛责任书**

一、我完全了解自己的身体状况，确认自己的健康状况良好；没有任何身体不适或疾病（包括先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、血糖过高或过低的糖尿病、以及其它不适合跳绳运动的疾病），因此我郑重声明，可以正常参加本次跳绳比赛。

二、我充分了解本次大会期间的训练或比赛有潜在的危险，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会竭尽所能，以对自己的安全负责任的态度参赛。

三、我本人愿意遵守本次大会的所有规则规定；如果本人在参赛过程中发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立刻终止参赛或告知组委会工作人员。

四、我同意接受主办方在大会期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由本人负担。

本人已认真阅读全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任，本人签署此责任书纯属自愿。

代表队名称： 领队： 教练：

运动员签名：

运动员签名：

运动员签名：

（参赛单位盖章）

年 月 日